

Što je pozitivno mentalno zdravlje?

Priručnik za edukatore



Što je pozitivno mentalno zdravlje?

Uvod u mentalno zdravlje

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravlje kao "stanje potpune fizičke, mentalne i društvene dobrobiti, a ne samo kao odsutnost zaraze ili bolesti". Unatoč tome, kada razmišljamo o zdravlju, često se fokusiramo na naše fizičko zdravlje – ako imamo bilo kakve fizičke ozlijede ili bolesti. Međutim, rijetko dajemo vremena da razmotrimo naše mentalno zdravlje. Zdravlje se ne odnosi samo na ono što se događa u našim tijelima; također se odnosi na zdravlje našeg uma i naših emocija. Kao što naše mentalno zdravlje utječe na naše raspoloženje, naš izgled, našu percepciju o sebi, naše odnose, naše težnje u životu, na mnogo načina imati dobro mentalno zdravlje može biti važnije nego imati dobro fizičko zdravlje.

Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihološko i društveno blagostanje. To utječe na način na koji razmišljamo, osjećamo i djelujemo. Također pomaže odrediti kako se nosimo sa stresom, povezujemo s drugima, i izbore koje pravimo. Mentalno zdravlje je važno u svakoj fazi života, od djetinjstva i adolescencije do odrasle dobi. Mentalno zdravlje nema jednu određenu definiciju, pa razumijevanje i poštivanje vlastitog mentalnog zdravlja, razlikovati će se od osobe do osobe. Međutim, sve definicije imaju određene zajedničke pojmove, tako

da razumijemo da, kako bismo definirali pozitivno mentalno zdravlje, moramo uključiti sljedeće pojmove: ravnotežu između emocija, psihološke i socijalne dobrobiti; pozitivan ishod; pozitivne osjećaje prema drugima; sposobnost da ispunimo zahtjeve svakodnevnog života.

Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

Prema Marie Jahoda, poznatoj psihologinji, da bi razumjeli i vodili brigu o našem mentalnom zdravlju, moramo razumjeti 6 čimbenika koje ćemo objasniti u nastavku.

1. Stavovi prema sebi:

To se odnosi na to kako se vidimo iznutra znajući naše vještine i naše slabosti.

2. Rast i samoaktualizacija:

To se stvarno odnosi na ono što radimo s našim životima. To uključuje moje osobne težnje, moje ciljeve u životu, i osobno i profesionalno, i na moju sposobnost da investiram u vlastiti osobni razvoj.

3. Integracija:

To se odnosi na to kako uvodimo promjene u naše živote i kako se nosimo kada se uvedu nova iskustva, bilo da su negativna ili pozitivna.

4. Autonomija:

To je način na koji se odnosimo prema svemu što nas okružuje i kako naše odluke ne utječu samo na nas, već i utječu na druge. To nas čini odgovornima za naša

djela i čini da razmatramo moguće posljedice tih djela..

5. Percepcija stvarnosti:

Obuhvaća sposobnost koju imamo da doživimo stvarnost na najobjektivniji mogući način izostavljajući unutarnje prosudbe koje nastaju u umu.

6. Područje okoline:

Ovaj koncept govori o uspjehu i prilagodbi. Dva koncepta koji mogu biti međusobno povezani jer je jedan od načina za postizanje uspjeha prilagodba jer to je proces za postizanje cilja (uspjeh, u ovom slučaju)

Savjeti za pozitivno mentalno zdravlje

Sada kada znamo malo više o tome što je pozitivno mentalno zdravlje i koji faktori utječu na njega, vrijeme je da vam predstavimo neke korisne savjete za rast i održavanje svog pozitivnog mentalnog zdravlja. Vrijedno je pregledati ove savjete i podijeliti ih s vašom lokalnom zdravstvenom mrežom na sljedećem sastanku grupe:

1. Prihvatite sebe:

Svi smo različiti. Svi smo jedinstveni. Ali postoje određeni društveni pritisci koji nas tjeraju da vjerujemo da nismo dostojni. Važno je to pokušati ignorirati i usredotočiti se na dobre stvarikod sebe. I zapamtite, nemoguće je ugoditi svima, zato ugodite sebi!

2. Jedite zdravo:

Stara izreka - "mi smo ono što jedemo". To vrijedi i za fizičko i mentalno zdravlje. Na isti način kao što će ako jedemo masnu hranu to začepiti arterije, to također može začepiti i vaš um. Dobra prehrana će održati vaš um oštirim, kao i vaše tijelo zdravim.

3. Vježbajte!

Održavanje forme poboljšava vaše raspoloženje i sreću. Kada vježbate, stvara se endorfin koji se oslobađa u mozgu. Nažalost, endorfini se ne ispuštaju prije vježbanja, tako da moramo napraviti mentalni napor da bi se to dogodilo!

4. Naspavajte se, ali ne previše!

Jako je važno dobiti dovoljnu količinu sna. Nedovoljno sna dovodi do umora. Što poslijedično može dovesti do problema s koncentracijom što može biti uznemiruće ako pokušavate održati pozitivno mentalno zdravlje. Jednako tako previše sna je također loše za vaše fizičko i mentalno zdravlje. Predugo spavanje može dovesti do letargije, nedostatka motivacije, anksioznosti, depresije, itd. Dakle, važno je uravnotežiti količinu sna koju imate na redovnoj bazi.

5. Uzmite pauzu:

Imati vremena za sebe omogućuje vam da se opustite od svega što se trenutno događa. Uzeti pauzu može značiti mnogo stvari (tj. ići trčati, meditirati, sjediti i čitati, spavati, ići negdje za vikend itd.). Nađi ono što ti odgovara.

6. Napravite vremena za obitelj i prijatelje:

Oni koji imaju bolje odnose sa svojim prijateljima, obitelji i ljudima u svom okruženju imaju tendenciju da budu zdraviji i sretniji. Imati krug ljudi koji su vam podrška i koji iskreno brinu o vama također je korisno u prevladavanju poteškoća u teškim vremenima.

7. Prihvatite pomoć kad vam je potrebna:

Svi smo mi samo ljudi, stoga nismo u mogućnosti učiniti sve sami. Dakle, kada se osjećate kao da vam je potrebna pomoć, tražite pomoć. Prihvatanje pomoći će smanjiti razinu tjeskobe i stresa, što je važno za održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke osnovne informacije o temi pozitivnog mentalnog zdravlja. Ova će se tema detaljnije istražiti u drugim resursima u alatnom okviru. Cilj ovog resursa je da djeluje kao uvod za grupu o tome što je mentalno zdravlje, koji faktori utječu na njega i što možete učiniti za poboljšanje i održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja. Dobro bi bilo pregledati ovaj priručnik prije sastanka s grupom, kako bi imali podršku u formiranju sadržaja i kako bi vam olakšalo raspravu o mentalnom zdravlju. Budite međutim obzirni, jer je to tema koja se odnosi na fizičku, psihološku i emocionalnu dobrobit

članova vaše grupe. Ako se član grupe suočava s ozbiljnim mentalnim zdravstvenim pitanjima, molimo vas da ih podržite u potrazi za stručnom medicinskom pomoći i ne pokušavajte se nositi s problemima u grupi.

Da biste pratili ovaj priručnik, također ćete pronaći kratku Prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom grupom kako biste predstavili temu pozitivnog mentalnog zdravlja i pružili savjete koje mogu slijediti kako bi održali svoje zdravlje. Koristite ovaj resurs za početak razgovora u grupi o tome kako održavati pozitivno mentalno zdravlje.

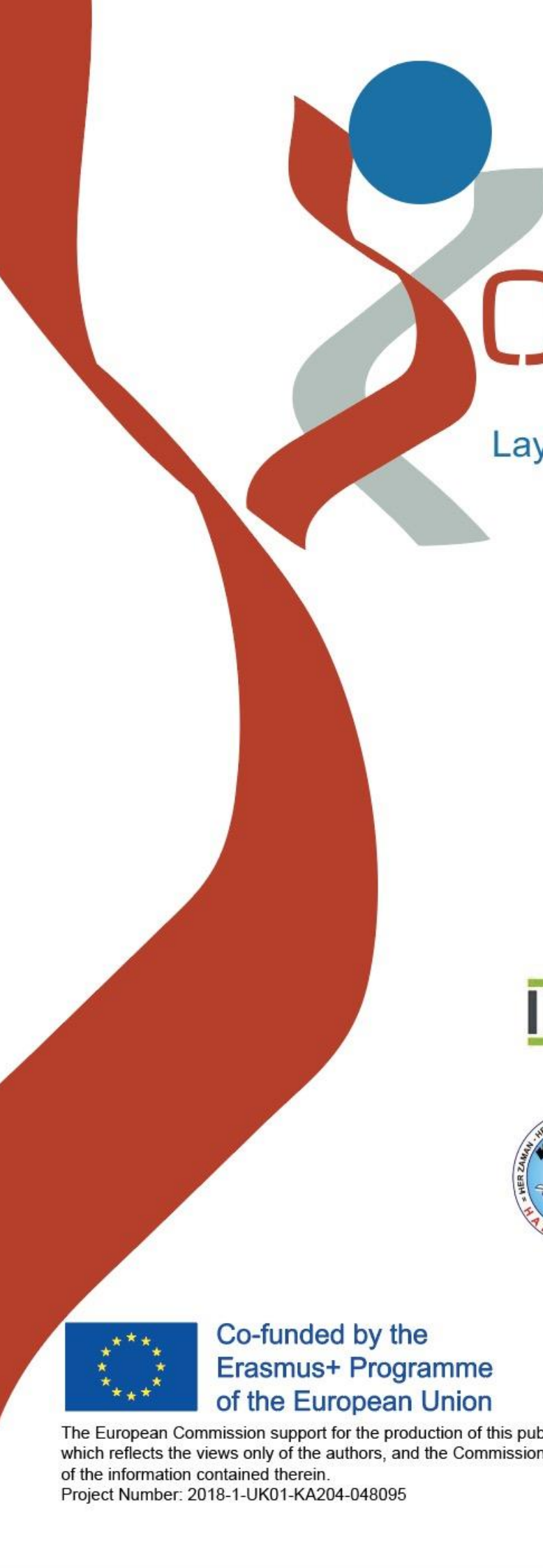
Aktivnost grupe

Nakon što ste podijelili digitalne resurse i prezentirali programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o pozitivnom mentalnom zdravlju i kako ga održavati. Započnite tražeći od skupine da podijeli što za njih znači izraz "pozitivno mentalno zdravlje". Nakon što svi članovi grupe iznesu svoje stajalište, pokušajte surađivati kao grupa kako biste došli do jedne definicije pojma tako da svatko ima slično razumijevanje.

Kao nastavak rasprave, zamolite lokalne članove grupe da međusobno podijele neke savjete o tome što oni čine kako bi održali svoje pozitivno mentalno zdravlje. Članovi skupine trebali bi završiti sastanak grupe s pozitivnim pogledom i idejama za aktivnosti i alate za suočavanje koje

mogu koristiti kada osjećaju da im je
mentalno zdravlje pod pritiskom.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095